

Manchmal neben der Spur?!

Was geschieht beim Multitasking?

Welche Tätigkeiten müssen Sie während Ihrer Arbeit parallel ausführen? Haben Sie schon einmal Fehler gemacht, die Ihnen ohne zusätzliche Belastung nicht passiert wären? Leidet Ihre Konzentration hin und wieder, wenn sie zugleich telefonieren und E-Mails schreiben?

Der Begriff „Multitasking“ bedeutet, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Multitasking kann eine starke Belastung sein und zu Fehlern führen.

Was passiert eigentlich...

aus der forschung 03 2 0 0 9

Was ist eigentlich „Multitasking“?

In der letzten Zeit ist in den Medien immer wieder der Begriff „Multitasking“ zu hören und zu lesen. Was verbirgt sich eigentlich dahinter und was hat Multitasking mit Arbeitsschutz zu tun?

Multitasking bedeutet, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Multitasking kann eine starke Belastung sein und zu Fehlern führen. Das BGAG – Institut Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung hat eine Methode entwickelt, um die Effekte von Multitasking anschaulich darzustellen und zu messen.

Viele von uns kennen Multitasking: Wir rufen beim Autofahren schnell jemanden an, wir telefonieren und lesen gleichzeitig neue E-Mails, wir sitzen in einer Besprechung und planen im Geiste schon den nächsten Arbeitstag. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Der steigende Zeitdruck bei der Arbeit und auch im Privatleben führt offensichtlich dazu, dass wir regelmäßig zwei oder mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Doch welche Effekte hat dieses Multitasking? Sind wir wirklich schneller und effizienter bei der Arbeit?

Studien zeigen, dass Menschen nicht in der Lage sind, verschiedene Aufgaben gleichzeitig schnell und fehlerfrei auszuführen. Multitasking kann zu gefährlichen Situationen führen. Wir können den einzelnen Aufgaben nicht mehr genug Aufmerksamkeit schenken oder konzentrieren uns auf die falsche Aufgabe. Dies bemerken wir meist erst, wenn wir größere Fehler machen. So führt Telefonieren bei der Autofahrt häufig dazu, dass man sich nicht mehr aufs Autofahren konzentriert und zum Beispiel zu spät abbremst oder bei Rot über die Ampel fährt. Besonders kritisch ist es, wenn zwei Aufgaben sich ähneln. Es ist also einfacher, eine Bewegungsaufgabe und eine Denkaufgabe gleichzeitig auszuführen, als gleichzeitig zwei Denkaufgaben.

Aber nicht nur die Fehler nehmen beim Multitasking zu, auch die psychische und körperliche Beanspruchung steigt.

Die Effekte des Multitasking kann man bei der „Spurwechselfahrt“ erleben. Hierbei muss die Person bei einer simulierten Autofahrt regelmäßig die Spur wechseln und gleichzeitig andere Aufgaben ausführen. Dabei wird die Herzrate gemessen. Das Vorgehen wurde vom BGAG entwickelt. Die verwendete Fahrsimulation wurde von der Daimler AG zur Verfügung gestellt.

Erste Daten zeigen, dass sich die Leistung deutlich verschlechtert, wenn Personen neben dem Fahren weitere Aufgaben bewältigen müssen. So steigt die Abweichung von der Spur, die die Person fahren soll deutlich. Die Herzrate steigt ebenfalls bei den meisten Personen an, während die so genannte Herzratenvariabilität sinkt. Dies gilt als typisches Zeichen für psychische Beanspruchung.

Die Spurwechselfahrt kann nicht nur für die Forschung genutzt werden, sondern lässt sich auch in Seminaren und auf Gesundheitstagen einsetzen.

Übrigens: Es gibt keine Belege für Geschlechtsunterschiede beim Multitasking. Ob Männer schlechter sind als Frauen (oder umgekehrt), wurde bisher kaum untersucht. ■

Hiltraut Paridon & Theresa Reuter, BGAG

Weitere Informationen:

✉ hiltraut.paridon@dguv.de

BGAG



Institut Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung